



Prevenција zlostavljanja djece

Kako poučavati djecu o prevenciji zlostavljanja? vodič za roditelje



Udruga roditelja „Korak po korak“

Regionalni trening centar ICAP-a za Hrvatsku

Međunarodni centar za prevenciju napada na djecu
(International Center for Assault Prevention – ICAP), Sewell, NJ, SAD

Pomozite djeci da budu sigurna, jaka i slobodna

Većinu roditelja danas muče različiti strahovi vezano za njihovu djecu. Problem napada na njihovo dijete kao i mogućnost da bude zlostavljano svakako je jedan od njih. Želite li stvarno pomoći da djeca ne postanu žrtve zlostavljanja, strahove treba preokrenuti u akciju. Jednostavan ali vjerojatno najvažniji način jest komunikacija i razgovor s djecom koji treba započeti od njihove rane dobi i nastaviti sve vrijeme njihova odrastanja. Roditelji koji komunikaciju ohrabruju, uzor su svojoj djeci te je vjerojatnije da će odgojiti snažne i samopouz dane osobe.

Razgovor s djetetom o zlostavljanju, osobito seksualnom zlostavljanju, mnoge roditelje jako plaši. Mame i tate boje se da će uplašiti svoju djecu, povrijediti njihovu nevinost i povjerenje. No, uskraćujući im prave informacije, otežavaju djeci prepoznavanje opasnosti i snalaženje u opasnim situacijama.

Premda je taj strah razumljiv, on nije realno utemeljen. Postoje brojni načini kako roditelji mogu razgovarati s djecom, čak i s vrlo malom, koji će potaknuti osjećaje sigurnosti i samopouzdanja a ne straha i nepovjerenja.

Kada i gdje

Važno je pronaći pravo vrijeme i mjesto za razgovor s djecom o zlostavljanju i njegovom sprječavanju. Mnogi roditelji, saznajući iz medija ili od drugih za neki zastrašujući slučaj zlostavljanja, preplavljeni vlastitim strahom i uz najozbiljniji mogući izraz lica, odlučuju započeti takav razgovor. Iako ovaj pristup nije uvijek štetan, on svakako nije najbolji način da djeci pomognemo naučiti strategije sprječavanja zlostavljanja.

Razgovor o sprječavanju zlostavljanja treba biti uključen u svakodnevne životne situacije. Pedagozi to zovu **trenuci za poučavanje**. Roditelji mogu započeti kratki razgovor o zlostavljanju koristeći crtiče i druge dječje TV-emisije. Trebaju naglasiti djeci da **nije u redu udariti nekoga i da sva djeca imaju pravo biti sigurna te da ih niti odrasli niti druga djeca ne smiju ozlijediti**. *To je prva lekcija koju djeca moraju naučiti.*

Situacije kad je u školi ili susjedstvu netko zlostavljan, ili priče koje djeca čitaju, također sadrže prilike za razgovor o sprječavanju zlostavljanja. Kako djeca rastu, postaju sve neovisnija u svojim aktivnostima, što pruža mnogo

pogodnih trenutaka za osnaživanje njihovih sigurnosnih vještina. Na primjer, kad je dijete dovoljno veliko da može voziti bicikl ili samo otići u knjižnicu, to su dobre prilike za razgovor o sigurnosti.

Pronaći prave riječi

Roditelje može brinuti da će u razgovoru o sigurnosnim vještinama morati koristiti *velike* i *zastašujuće* riječi. Zapravo, istina je posve suprotna. Trebalo bi birati riječi s **niskim kvocijentom straha**. Na primjer, mnogo je manje zastašujuće za dijete razgovarati o tome kako *ostati siguran* nego o *opasnom strancu*. Mnogim je roditeljima ugodnije koristiti riječi poput *prihvatljivo* i *neprihvatljivo dodirivanje* nego *silovanje* ili *seksualno zlostavljanje*, jer to podrazumijeva znatno širi opseg zlostavljачkih aktivnosti a ne samo jednu.

Prije nego započnu razgovor s djecom, roditelji bi trebali sjesti i dogovoriti se koje će riječi koristiti. U obitelji gdje su prisutna oba roditelja tako se postiže dosljednost i eliminira osjećaj zbuđenosti.

Roditelji trebaju poučavati djecu ispravnim izrazima za dijelove tijela. Ako djeca osjete da se roditelji osjećaju neugodno kad koriste izraze poput *penis*, *vulva*, *stražnjica*, *anus* i dr., i njima će ih biti neugodno izgovarati. Nažalost, djeca trebaju te riječi da bi opisala zlostavljanje. **Mnoga zlostavljana djeca izjavila su da nisu rekla roditeljima o zlostavljanju jer nisu imala riječi za to što im se dogodilo.**

Usredotočiti se na sigurnosne vještine

Najbolji način kako povećati povjerenje i smanjiti strah kod djece jest usredotočiti se na razgovor o tome **što ona mogu učiniti** ako se suoče s opasnom ili neugodnom situacijom. Roditelji trebaju problemu sigurnosnih vještina za sprječavanje zlostavljanja pristupiti kao što pristupaju sigurnosnim vještinama djece u prelaženju ceste. U prelaženju ceste **ono što želimo da djeca nauče jest sigurno ponašanje**, a ne posljedice koje im auto može ostaviti ako dođe do prometne nesreće.

Primjena ove logike na sprječavanje zlostavljanja djece je jednostavna. Nažalost, odrasli češće govore djeci o strašnim stvarima koje im se mogu dogoditi, a mnogo rjeđe o tome što mogu učiniti da to spriječe. Umjesto da jasno zapamti preventivne strategije ponašanja, dijete upamti kakav može biti zastašujući neznamac. **Zapamtite: usredotočite se na vještine koje dijete treba naučiti, a ne na opasnost samu po sebi.**

Samopouzdanje

Samopouzdanje igra veliku ulogu u našoj spremnosti da nešto učinimo. Ako vjerujemo da nešto možemo, na najboljem smo putu da to i ostvarimo. Suprotno je također istina. Kad vjerujemo da nešto ne možemo učiniti, tada to često niti ne pokušavamo.

Djeca, kao i odrasli, moraju vjerovati u svoje sposobnosti da bi uspjela. Roditelji im mogu na mnogo načina pomoći da izgrade neophodno samopouzdanje.

Nakon razgovora o sigurnosti recite svome djetetu da **znate** da će ono dobro upamtiti sigurnosne vještine u kući, susjedstvu i u školi. Pokažite mu zagrljajem, ponosom u svom glasu i riječima da vjerujete u njega i njegove sposobnosti.

Vježbanje

Djelotvorne sigurnosne vještine ne postižu se preko noći. Vještine i informacije koje su naučene **moraju se ponavljati**. Djeca, kao i odrasli, trebaju *osvježavanje pamćenja*. Ponovite sigurnosne vještine prije nego vaše dijete krene u neku novu neovisnu aktivnost. Tako će informacije ostati svježije u slučaju da ih mora iskoristiti.

Djeca uče i pamte informacije različito, ovisno o dobi i razvojnom stupnju na kojem se nalaze. Roditelji trebaju nastaviti s informiranjem u svezi sprječavanja zlostavljanja kroz odgoj od rane dobi do adolescencije.

Vještine prevencije

Sva bi djeca trebala poznavati različite mogućnosti koje su im dostupne u slučajevima suočavanja s prijetećom situacijom. Roditelji bi trebali, kad god se ukaže prilika, razgovarati s djecom o sljedećem:

- 1. Pobjegni od opasnosti!** Trči u školu, k susjedu, u trgovinu ili kući. *Trči na najbliže sigurno mjesto.* (Roditelji mogu djeci pomoći da odrede sva sigurna mjesta duž uobičajenih putova kojima se kreću.)
- 2. Viči što glasnije i nemoj prestati dok se ne nađeš na sigurnom!** Ova strategija zahtijeva vježbanje budući da djeca uče kako vikanje najčešće nije u redu. *Kako bi mogli koristiti vikanje u opasnim situacijama, odrasli i djeca moraju vježbati.* Vrijeme za vježbanje vikanja trebalo bi se dogovoriti i

provesti u podrumu ili kod zatvorenih vrata kako se nikoga ne bi prestrašilo. Kad se vježba s malom djecom, treba započeti lagano i postupno pojačavati. Mlađa se djeca mnogo lakše mogu iznenaditi i prestrašiti.

3. **Jasno razlikujte prihvatljivu, sigurnu tajnu, koju zovemo još i iznenađenjem, i neprihvatljivu tajnu.** Rođendanski poklon za nekoga je prihvatljiva, sigurna tajna, ona djecu ne plaši. Nju se eventualno može neko me reći. Neprihvatljive tajne najčešće čine da se djeca osjećaju uplašeno i neugodno. Djecu valja poučiti da takve tajne uvijek treba reći odrasloj osobi kojoj vjeruju i koja će pomoći.
4. **Imenujte sa svojom djecom sve pouzdane odrasle osobe.** Pouzdane odrasle osobe su oni odrasli koji će slušati, vjerovati i pomoći djetetu. *Valja zapamtiti da djeca trebaju više od mame i tate.* Učitelji i učiteljice, djedovi i bake, prijateljewa mama, susjed – svi ti ljudi mogu biti pouzdane odrasle osobe vašem djetetu.
5. **Dajte svom djetetu dopuštenje da kaže NE.** Mnoga djeca vjeruju da je kazati NE odrasloj osobi pogrešno i da će biti kažnjena. Međutim, djeca trebaju razumjeti i imati dopuštenje da kažu NE odraslima koji ih plaše svojim zahtjevima ili molbama. Ohrabrujemo svoju djecu da kažu NE drogama pa ih isto tako trebamo ohrabriti da kažu NE odraslima koji ih žele iskoristiti.
6. **Tvoje tijelo je samo tvoje; imaš moje dopuštenje i moju pomoć da se brineš o njemu!**
7. **Kad god imaš problem, bez obzira koliko je strašan ili neugodan, ja ću te slušati, vjerovati ti i pomoći!** To je vjerojatno jedna od najvažnijih poruka jer djeca često misle da im nitko neće vjerovati. Ona također vjeruju da će zapasti u nevolju ili da će osobu koja im čini štetu dovesti u nevolju. Roditelji moraju jasno djeci poručiti da ih žele zaštititi od ozljeda i da su tu, uz njih i za njih.

Prihvatljiv i neprihvatljiv dodir

Mnogo slušamo o neprihvatljivom dodirivanju. Novine su pune priča o seksualnom zlostavljanju. Mnogi roditelji, posebno očevi, dvoje oko toga treba li djecu dodirivati ili ne. Tjelesna nježnost pomaže nam da se **osjetimo voljenima. Grljenje i ljubljenje djece na neseksualan način važno je za njihov razvoj.** Grlite svoje dijete često, ono voli osjećaj blizine. Podsjetite svoje dijete da sigurne, prihvatljive dodire poput ovih nikad ne treba tajiti.

Isprašiti tur djetetu

Isprašiti tur djetetu vrlo je kontroverzna stvar. Mnogi profesionalci kažu da to nikad ne treba činiti, dok drugi smatraju da je to jedno od oruđa koje roditelji smiju koristiti. Sasvim je sigurno da svako „prašenje tura“ nije zlostavljanje, ali ako ostavlja traga na djetetovom tijelu ili ako je dijete povrijeđeno na **bilo koji način**, tada to jest zlostavljanje.

Kao društvo, sve više i više učimo o dobrim metodama odgajanja djece. Isprašiti tur nije jedna od njih. Očekujemo od djece da koriste riječi a ne šake kad su ljuta i uzbuđena, a sami ne dajemo dobar primjer. Prašenje tura može poslati krivu poruku djetetu koje tek uči upravljati svojim osjećajima i treba u nama imati dobar uzor, model ponašanja.

Opasni neznamac

Kad smo odrastali, naši roditelji su nam govorili da ne uzimamo nikakve poklone od nepoznatih osoba, i to je bio kraj lekcije o sprječavanju zlostavljanja. Jedna od najraširenijih zabluda o seksualnom zlostavljanju djece je ona da su zlostavljači djeci nepoznate osobe, i to „lica s potjernice“. No, statistike su neumljive: u velikoj većini slučajeva (oko 85%) počinitelji zlostavljanja su osobe koje djeca poznaju i vjeruju im! Često su to članovi obitelji, voditelji raznih aktivnosti za djecu ili druge odrasle osobe s kojima su djeca razvila jake veze.

Većina seksualnih zlostavljača su osobe normalnog izgleda i ponašanja. Glavna taktika im je obrađivanje djece, a vrlo često i njihovih roditelja, kako bi zadržali povjerenje, svidjeli se i bili prihvaćeni. Dječju šutnju osiguravaju na različite načine – od poklona, povlastica, tajnovitosti do prijetnji, emocionalnog ucjenjivanja i/ili nasilja.

Djeci treba jasno reći što je odraslima u kontaktu s djecom dopušteno a što ne, da vjeruju ranim signalima upozorenja koje im šalje tijelo u situaciji osobne ugroženosti (lupanje srca, klecanje koljena, „leptirići“ u trbuhu), da u takvim situacijama imaju pravo reći NE, otići i reći nekome. Važno je pomoći im da uvide kako reći nekome i tražiti pomoć nije tužakanje već briga o svojoj sigurnosti.

Informacije prilagođene dobi

Djeca različite dobi trebaju različite informacije. Djeca u osnovnoj školi trebaju informacije o neovisnim aktivnostima. Predškolska djeca ne, jer bi njihove aktivnosti uvijek trebale biti nadzirane. Tinejdžeri trebaju informacije o sigurnosti za vrijeme svojih izlazaka, dok djeca u osnovnoj školi još ne trebaju jer se podrazumijeva da ne izlaze sama noću. *Važno je da roditelji koriste i dodaju informacije koje odgovaraju dobi i stupnju samostalnosti.*

Sigurna, jaka i slobodana

Svi roditelji žele da im djeca rastu osjećajući se **sigurna, jaka i slobodna**. Biti roditelj je težak zadatak. Traži vježbanje. Komunikacija je roditeljima najvažniji saveznik u osiguravanju zdravlja i sigurnosti svoje djece. Slušati djecu i razgovarati s njima otvoreno i pošteno dobar je temelj za vježbanje roditeljskih vještina. *Sva djeca imaju pravo rasti slobodna i zaštićena od zlostavljanja.*

Svako dijete ima pravo biti sigurno, jako i slobodno!



Udruga roditelja „Korak po korak“
Regionalni trening centar ICAP-a za Hrvatsku
Ilica 73, 10 000 Zagreb
tel./fax.: 01 4855 578
e-mail: info@udrugaroditeljapkh.hr
www.udrugaroditeljapkh.hr

Međunarodni centar za prevenciju napada na djecu
(International Center for Assault Prevention – ICAP)
900 Hollydell Court, Sewell, NJ 08080, USA
www.internationalcap.org